# まちの行事予定

## 2月

| | | |
|---|---|---|
| 3 | 水 先負 | |
| 4 | 木 仏滅 | ◆3か月児健診，1歳6か月児健診，3歳児健診，5歳児健診<br>◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所 |
| 5 | 金 大安 | ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） |
| 6 | 土 赤口 | |
| 7 | 日 先勝 | ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 8 | 月 友引 | ☆i・フィット　エアロ　18：20～　総合体育館<br>☆i・フィット　腹筋　19：00～　総合体育館 |
| 9 | 火 先負 | ◆無医地区耳鼻科診療（受付）14:00～14:30としべつ |
| 10 | 水 仏滅 | ◆ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児）<br>（受付）13:10～13:30 としべつ<br>◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小6）<br>（受付）15:30～15:50 としべつ<br>☆i・フィット　エアロ　10：00～　総合体育館<br>☆i・フィット　腹筋　10：40～　総合体育館 |
| 11 | 木 大安 | 建国記念の日 |
| 12 | 金 先勝 | |
| 13 | 土 友引 | |
| 14 | 日 先負 | ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |
| 15 | 月 仏滅 | |
| 16 | 火 大安 | ◆すくすく親子広場（実施）9:45～11:30　としべつ<br>◆いきいき元気クラブ（イストレ） |
| 17 | 水 赤口 | ◆BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふく予防接種（乳幼児）<br>（受付）13:10～13:30 としべつ |
| 18 | 木 先勝 | ◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所 |
| 19 | 金 友引 | ◆いまカフェ（実施）13:30～15:00　としべつ |
| 20 | 土 先負 | |
| 21 | 日 仏滅 | ◆日曜当番医　せたな町立国保病院　☎84-5321 |
| 22 | 月 大安 | ☆i・フィット　エアロ　18：20～　総合体育館<br>☆i・フィット　体幹　19：00～　総合体育館 |
| 23 | 火 赤口 | 天皇誕生日 |
| 24 | 水 先勝 | ◆ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、小児肺炎球菌、四種混合、日本脳炎予防接種（乳幼児）<br>（受付）13:10～13:30 としべつ<br>◆日本脳炎（小学生以上）/ジフテリア・破傷風（小6）<br>（受付）15:30～15:50 としべつ<br>☆i・フィット　エアロ　10：00～　総合体育館<br>☆i・フィット　腹筋　10：40～　総合体育館 |
| 25 | 木 友引 | ◆無医地区皮膚科診療（受付）14:00～14:30としべつ |
| 26 | 金 先負 | ◆いきいき元気クラブ（ふまねっとクラブ） |
| 27 | 土 仏滅 | |
| 28 | 日 大安 | ◆日曜当番医　今金町国保病院　☎82-0221 |

## 3月

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 月 赤口 | ☆北海道檜山北高等学校卒業証書授与式 |
| 2 | 火 先勝 | ◆いきいき元気クラブ（イストレ） |
| 3 | 水 友引 | |
| 4 | 木 先負 | ◆日本脳炎予防接種（中学生以上）（受付）15:00～17:00　今金診療所 |
| 5 | 金 仏滅 | ☆北海道今金高等養護学校卒業証書授与式 |

**お知らせ**

まちの行事予定については、広報発行日前までに決まっている行事を掲載しておりますが、予定が変更になる場合もございます。

お出かけ前に各施設等に確認の上、ご利用くださいますようお願いいたします。

◇健診のおしらせ◇（●実施予定日：2月4日●場所：としべつ保健センター）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3か月児健診 | 13:30-13:45 | 3歳児健診 | 13:15-13:30 |
| 1歳6か月児健診 | 13:15-13:30 | 5歳児健診 | 13:00-13:15 |

◇いきいき元気クラブ◇

| | | | |
|---|---|---|---|
| ふまねっとクラブ | 2/5 | 10:00～11:30 | としべつ |
| | 2/26 | 10:00～11:00 | |
| イストレ | 2/16 | 13:30～14:30 | あったからんど |
| | 3/2 | 13:30～14:30 | |

【今金町無料法律登記相談】
日　時／2月18日（木）／3月18日（木）10:00～12:00
場　所／町民センター
予　約／相談日の前日、正午までに予約が必要
問合せ／役場総務財政課　☎82-0111

【ひやま北部法律相談センター相談日のご案内】
日　時／2月12日（金）13:00～16:00
場　所／せたな町民ふれあいプラザ
問合せ／せたな町役場総務課　☎0137-84-5111

# コリドール交流ネットワーク情報

## 出かけよう！となりまち

【八雲町八雲地域】
**梅村庭園ひな人形展示**

【日時】２月12日（金）～３月３日（水）午前10時～午後３時30分
　開催期間中の２月28日（日）には甘酒の提供を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の状況により取りやめる場合もあります。
【入館料】無料
【問合せ】郷土資料館　☎0137-63-3131

【八雲町熊石地域】
**熊石海洋深層水を分水中！**

　海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の２種類の分水施設があります。
　さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。
　なお、冬期間（12月～３月）については、小口販売機の営業が平日のみとなります。
【町外利用者】小口分水　一般用（20ﾘｯﾄﾙ）・100円
　業務用（１立米）・610円
　大口分水　一般用（１立米）・610円
　業務用（１立米）・610円
【問合せ】熊石海洋深層水総合交流施設　☎01398-2-2300

【長万部町】
**「大鉄道写真展」開催中！**

　「大鉄道写真展」は、北海道の鉄道風景や鉄道のあるスナップ写真などを公募し、３部門90点を選出したものです。北海道の鉄道の現在とこれからを思わせる素晴らしい作品の数々を「鉄道の町」として栄えた歴史ある長万部町でお楽しみください。
【日　程】　２月14日（日）まで
【会　場】　長万部町学習文化センターロビー　10時～18時
　（長万部町字長万部411番地216）
　長万部町民センター２階　10時～16時
　（長万部町字長万部413番地12）
※いずれも月曜日休館
【問合せ】地域おこし協力隊 亀田　☎01377-2-5757

【せたな町】
**『せたな町の地酒』好評発売中！**
**地方発送対応できます。**

　外出を控えたい今だからこそ、せたな町産米を使った日本酒で、せたな町を堪能してください。

【特別純米酒　よしこ】
　せたな町産「ななつぼし」を使用した、特別純米酒「よしこ」と特別純米酒「よしこ」原酒を販売中です。
　２月上旬に特別純米酒「よしこ」無濾過生原酒を販売します。数量限定なので、お早めにお買い求めください。
●特別純米酒720ml　1,570円　1.8リットル　3,120円
　特別純米酒原酒　720ml　1,570円
　特別純米酒無濾過生原酒（数量限定）　720ml　1,570円
【問合せ】温泉ホテルきたひやま　☎0137-84-4120

【純米吟醸酒　北の白虎】
　新函館農協若松基幹支店せたな地区水稲部会の酒米「彗星」で作った純米吟醸酒「北の白虎」を販売中です。
●720ml　1,630円
【問合せ】新函館農協若松基幹支店　☎0137-85-1331

【純米酒　吟子物語】
　せたな町産有機栽培米を使用した、純米酒「吟子物語」と純米原酒「吟子物語」を販売中です。
●純米酒720ml　1,470円　1.8リットル　2,980円
　純米原酒720ml　1,780円　1.8リットル　3,600円
●せたな町内の販売店で購入できます。
【問合せ】セラーズ神田　☎0137-87-3045

未来と笑顔の社会
「老齢年金、障害・遺族補償」

# 国民ねんきん

## 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

※詳細につきましては、
税務住民課戸籍年金グループ　☎82-0111
へおたずねください。

　国民年金保険料の納め忘れがあると「未納」となり、『将来の老齢基礎年金』が減額されたり、場合によっては『万が一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金』が受給できないこともあります。
　また、保険料の免除申請で『一部免除』の承認を受けている場合も、減額された保険料を納期限までに納めないと「未納」と同様の扱いとなります。
　国民年金保険料は、納付期限内に納めましょう！

**◆保険料の納め忘れがあると…**
　納め忘れた分をそのまま放置すると「未納」となり、生涯にわたり減額された老齢基礎年金を受け取ることとなります。

- ６ヶ月保険料の納め忘れ→年間で**約１万円**
- １年間保険料の納め忘れ→年間で**約２万円**
- ２年間保険料の納め忘れ→年間で**約４万円**

⇒ **生涯、年金が減額されます**

**◆保険料を支払うことが困難な場合は…今からでも「免除申請」を**
　国民年金保険料の免除は、申請時点から２年１ヶ月前までの期間をさかのぼって申請することができます。
　失業等を理由とした免除（特例免除）は、失業等のあった月の前月から免除の対象となります。申請の際には、事実がわかる公的機関の証明書類（雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証の写し等）が必要となります。

**令和３年度　函館年金事務所**
**「年金相談」開設日時のお知らせ**
　令和３年度の年金相談日は右の通りとなりましたので、お知らせいたします。

**❶令和３年５月27日（木）**
**午前10：30～午後３：00まで**
**❷令和３年10月21日（木）**
**午前10：30～午後３：00まで**
**＊場所：今金町役場**

## 栄養士ネットワーク掲示板

**問合せ先：**
今金町栄養士ネットワーク(※)
**今月の担当：**
**特別養護老人ホーム**
**庫元**（☎82-0344）
*※町内各施設に所属する管理栄養士、栄養士で構成された団体です。*

### ☆食物アレルギーを知ろう！☆

　２月と言えば節分。節分と言えば豆。豆と言えば落花生と言うように落花生（ピーナッツ）はそばアレルギーと同様に症状が重篤になりやすい傾向があります。そんな『食物アレルギーを知ろう！』ということで今回ご紹介いたします。

**1．食物アレルギーとは**
　特定の食べ物に含まれる「アレルゲン（アレルギーの原因となる物質のことで、ほとんどはたんぱく質です。）」に「免疫」が過剰に反応してしまい、体にさまざまな症状をおこすものです。

**2．アレルギー症状とは**
　症状で最も多くみられるのは、皮膚症状（かゆみ、じんましん、赤くなるなど）です。ほかに、咳、目のかゆみ、鼻水、吐き気や腹痛など、人によりいろいろな症状が現れます。とくにアナフィラキシーという重い症状が現れ、命に危険が及ぶこともあります。



**3．食物アレルギーの食事対策**
①まずは、自己判断をせず医療機関に受診をしましょう！
⇒食物アレルギーには５つのタイプがあると言われ、ただしく診断をしてもらうことが大事です。
②原因食物の除去は、医師の指示のもとで「必要最小限」に！
⇒とくに小児の場合は成長とともに食べられるようになる（寛解）ことがあります。
③原因食物を誤って食べないように、加工食品の原材料のアレルギー表示を見ましょう！
⇒容器包装された加工食品にはアレルギー表示が義務付けされている特定原材料７品目（卵、乳、小麦、えび、そば、かに、落花生）と、できるだけ表示することが推奨特定原材料に準ずるもの21品目があります。